



外壁塗替サインは
チョーキング、ひび割
れ、カビ、コケ、錆！
汚れが目立ってきたら、
早めのメンテナンス
をお勧めします。

リフォームパト 多可郡多可町中区中安田480
フリーダイヤル 0120-600-916

あぶいこっと 通信



発行日 2016年9月

今月のピックアップ

- ◆ HALUのコーナー
- ◆ 炭酸水メーカー
- ◆ 四字熟語データバンク
- ◆ 水回りはまとめて配置？

- ◆ ミスを犯さない人間は
- ◆ 目薬は一滴で十分
- ◆ 豚肉の黒酢煮
- ◆ 日本の文化遺産
- ◆ 外壁塗装施工紹介
- ◆ 花の風水

- ◆ 未来を幸せと信じて
- ◆ メールの基本マナー
- ◆ いろいろな秋植え球根
- ◆ プロのねざらいが当たる

今年予想外の動きをする台風が発生し、例年の台風では雨での被害のない東北や北海道で甚大な被害が発生しました。やはり温暖化が原因なのでしょうか……。関西も台風の被害はあまりありませんでしたが、大阪では35度以上の猛暑日が過去最高の21日と昨年比べても大幅に増えました。どんどん亜熱帯化している昨今、日本人も気候に合わせたライフスタイルへと変更が迫られる時が来るかもしれませんね。

さて先日、閉幕したりオ五輪。連日の選手の活躍により、過去最高の41のメダルを日本にもたらしてくれました。そして最後の最後、4×100mリレーはホントに良くやりました。4人の平均タイムが10秒台のチームが堂々の銀メダルですからね。そら横を走ってたボルトも驚くはずだわ。(笑)レース後にボルトからハイタッチに来てくれたシーンは本当に鳥肌モノ。次の大会では、たぶんボルト、パウエル、ゲイ、ガトリンは引退してるであろうから、アメリカもジャマイカも現状では戦力減のはず……。(^_^;) 是非、日本チームには、東京でトラック競技初の金メダルをとってもらいたいなあと思いました。がんばれニッポン！！ とところで今大会は〇〇ぶりとか、〇〇初というのも多く、各競技団体が世界を見据えて育成・強化を行ってきた結果が現れたのではないかと思います。それと同時に今大会では選手の裏側にいる指導者の存在も大きいと感じました。指導方法は各競技、各指導者それぞれではありますが、古い慣習での指導方法を止め、理論に基づいた指導を徹底した柔道の井上監督、一方で長時間の練習で選手を追い込み、その練習から選手に自信を植え付け、見事、2大会ぶりにメダルをもたらしたシンクロの井村監督。選手の会見を見ても、選手と指導者の絆が深いと感じました。両競技とも前回大会では惨敗という結果であった事を考えると、本当に指導者が選手に与える影響は大きいと感じました。近年、様々なスポーツでクラブチーム化が進み、正しい理論を正しく教えてくれる所も増えて来

ました。いくら能力の高い良い選手がいても、それを伸ばす指導者がいなければ、その選手はただの選手に終わってしまいます。これからの事を考えると、選手の育成・強化だけでなく、指導者育成にももっと力を注がないと現状の成績が維持できないのではないかとも思いました。少し地域のスポーツ事情に目を向けると、もしお子さんがスポーツの習い事をしているのであれば、是非、指導者をよく観察されることをオススメします。県内でも都市部では環境が整って来たようですが、田舎の方ではまだまだ。もともとは学校スポーツに代わり、スポーツクラブ21がその一翼を担うと思っていたのですが全くといって良いほど機能していません。もし「田舎でも都市部と同じような指導環境を子ども達に作ろう。」と思う方がいたら一緒に何かできたら面白いだろうなあと思いながら見た今回のリオ五輪でした。

しかしリオ五輪で最も目立ったのは、最後に出てきた「安倍マリオ」かもしれませんね。(笑)次回の東京五輪のアピールの為だけに日本の首相が行き、しかもちょっとした仮装をしてサプライズ出演。東京都が多額のお金を出して開催するのに、都知事である小池都知事があまり目立たず、首相が目立って、いや～日本ってホントに平和な国だわ。(^^;)次回大会まであと4年。様々な問題を抱えての4年ですが、今大会以上の結果と感動を味わえる環境作りだけを国と東京都はして欲しいです。そしてHALUは、息子の家を拠点に様々な競技の観戦に行こうと今から貯金に励もうと思います。(笑)

それではみなさん、9月の最初は残暑が厳しいようですが、オリンピックからももらった勇気と元気と感動で乗り切って行きましょう！
それではまた来月号で。

HALUでした。

話題のミニ情報

炭酸水メーカー



炭酸水といえば「夏の飲みもの」というイメージですが、近年、季節を問わず買い求める人が増えています。メディアで炭酸水の様々な特長が取り上げられ、健康・美容・ダイエットなどに対する効果が知られるようになったためでしょうか。具体的には、血行促進や疲労回復、便秘解消などに効果があると言われています。

市販のものを購入するのが一般的ですが、最近は自宅で炭酸水を作ることができる「炭酸水メーカー」が開発され、人気が高まっています。すでに数社から発売されていて、それぞれに作り方があり、コストパフォーマンスなどに違いもあるようですが、飲料として生活にとりいれるだけでなく、洗顔で使ったりお風呂に入れたりしたいという人もいるので、買い続けるよりは自宅で作った方がずっと「お得」ということでしょうか。ネットで数社の炭酸水メーカーを比較検証しているところもありますから、興味がある方はチェックしてみてもいいかもしれません。



ビックリ!
ワクワク! ネットで見つけた面白ネタ!

Click!



<http://sanabo.com/words/>

「四字熟語データベース」

2005年に開設されたサイトで、たくさんの四字熟語(四文字熟語)を一覧できるサイトです。最新の四字熟語が網羅されており、その意味や解説、出典、英訳、用例、類義語などを調べることができます。

キーワード検索や、50音で探したりできますし、知りたいテーマごとに熟語に含まれる意味からの《逆引き》で調べることができます。

例えば、「努力/精励」という項目を見ると、「一意専心」「難行苦行」「粉骨碎身」など、努力にまつわる四字熟語の一覧が出てきます。「希望/未来/将来」「男女/夫婦」など、53項目からの逆引きが可能です。

この他にも、《シーンでさがす》というカテゴリで

は、就活面接や結婚式スピーチに使えるような四字熟語を探すこともできます。

さらに「Q & A」というコーナーでは、管理者の茶目っ気を感じさせるちょっと楽しいやりとりが見られます。「最近よく見かける《五郎丸歩》は四字熟語ですか?」「人名(ラグビー選手名)です」といった具合です。

すぐに四字熟語を使うという場合でなくても、一度覗いてみると楽しめるでしょう。

四字熟語



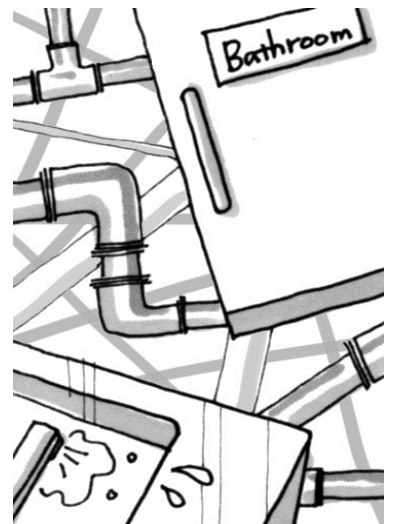
Q. 台所・浴室・洗面所・トイレなど水回りを作る時のポイントは？

A. 水回りは、できるだけ近くにまとめて配置する方が良いと言われてきました。配管をまとめられたり、排水経路も分岐が少なくてすんだりするので、「工事費が安い」というメリットがありますし、水音が響かないよう他の部屋から隔離することもできるからです。とはいえ、水回りをただまとめれば良い、とは限りません。例えば、高齢者の移動に負担がかからな

いよう、まとめた水回りに近い所に寝室を配置したら、高齢者が水音で眠れないという事例もあったそうです。

給排水工事や水回り住宅設備の進歩した現在は、水回りをまとめることを重視しなくてもいいケースも増えています。

使いやすくて快適に暮らせる間取りを優先し、水回りも全体とのバランスを考えたほうが良いかもしれませんね。



ちょっといい言葉

ミスを犯さない人間には、何もできない。

イギリスのことわざ

何かに取り組む時、失敗や間違いを恐れて尻込みしてしまうこともあるでしょう。初めての挑戦だったり、困難な問題に向き合うという時ほど、そんな気持ちは大きくなることでしょう。けれど、どんなことに対しても勇気を持って取り組む姿勢はとても重要です。もちろん、ミスはないに越したことはありませんが、結果にかかわらず挑戦することそのものが、人生や日々の生活に大きな実りをもたらすことも少なくありません。このことわざは、何もしないでじっとしているより、間違えても清々しく前向きに進み、それを自らの糧にする大切さを伝えています。



あなたの元気を応援！

健康ナビ

目薬は一滴で十分

スマホやパソコンが普及した影響で、目が乾く「ドライアイ」の症状で悩む方が増えていると言われています。目が乾くと目薬で潤いを与えたくになりますが、実はあまり頻繁にさすのはお勧めしません。

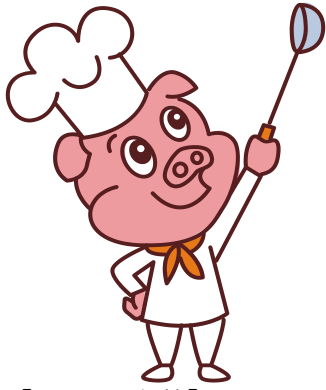
目の乾きを感じた時は、涙に近い成分の目薬を一滴さすだけで十分なのです。むやみに目薬をさすと逆効果になると言われています。

特に、防腐剤が入った市販の目薬は症状が悪化するケースもあるので、使い過ぎに注意です。

洗眼液で目を洗うのもほどほどにしましょう。涙や目の表面を保護する成分が洗い流されてしまい、トラブルの原因になることがあるからです。

また、女性の場合は、目にうるおいを与えるための油分が分泌されるマイボーム腺（まつげの内側）をアイラインなどで塞いでしまわないようにしましょう。





今月のオススメ

豚肉の黒酢煮(桜桃肉)

【2～3人分】

豚肩ロース肉(塊) 500g 【A】紹興酒 大さじ1 塩 少々

【B】チキンスープ カップ4、砂糖 100g、ねぎ(5cm) 2本、しょうが(薄切り) 20g、黒酢 大さじ8、ねぎ 適量、しょうが 適量、揚げ油、しょうゆ、砂糖、ごま油

① 豚肉は3cm角に切り、【A】をからめてよくもむ。

② 170℃の揚げ油に①を入れ、表面が白くなったらすぐに取り出す。油の温度が170℃に戻ったら再度豚肉を入れ、サッと揚げて取り出す。

③ 中華鍋に②と【B】を入れて強火にかけ、煮立ったら弱火にして5分間煮る。黒酢大さじ4を加えて、落としぶたをして10分間ほど煮る。

④ 黒酢大さじ4、しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ2を加え、強火にして煮汁を煮詰めながら10分間ほど煮る。

⑤ 煮汁がなくなったら、ごま油少々を回しかけ、皿に盛る。ねぎとしょうがを散らす。

豚肉を素揚げして表面を固めてから煮るので、煮くずれしないのであ！

煮汁がほぼなくなったら、煮詰める。

できあがり！

甘酸っぱい、さか

【参考】みんなのきょうの料理 <http://www.kyounoryouri.jp/>

今月の料理は、中国料理で「桜桃肉」と呼ばれるものです。「ユイン・タオ・ロウ」と読み、「桜桃」は中国でさくらんぼのことを意味します。豚肉を甘酸っぱく味付けして艶やかに仕上げます。

9月はまだ残暑もあり、加えて、真夏に蓄積した疲れが出始める頃です。豚肉は、ビタミンB1が多

く含まれている食品の代表で、その含有量は牛肉の10倍以上とされています。さらに、鉄・カリウム・リンなども含まれているので、夏バテ防止効果が高く、消化・吸収が良いため暑さで消化機能の低下した胃腸にとっても優しい食品です。

酢と合わせて食べるのは、この時期お勧めです。

日本の文化遺産

～松下村塾～ 【世界遺産】

松下村塾は幕末期に吉田松陰が主宰した私塾で、山口県萩市の松陰神社の境内に幕末当時の塾舎が現存しています。

木造瓦葺き平屋建ての 50 m²ほどの小舎で、当初からあった8畳の一室と、後に吉田松陰が増築した4畳半一室、3畳二室、土間一坪、中二階付きから成っています。講義室だった8畳の部屋には、松陰の石膏像と肖像画、机が置いてあります。

松陰は身分や階級にとらわれず多くの人を塾生として受け入れ、わずか1年余りの間に、久坂玄瑞、高杉晋作、伊藤博文、山県有朋、山田顕義、品川弥二郎など、明治維新の原動力となり、明治新政府で活躍した多くの逸材

を育てました。当時、この地域が松本村と呼ばれていたことから「松下村塾」という名がつけられました。

松下村塾を含む萩の5資産が、「明治日本の産業革命遺産 製鉄・製鋼、造船、石炭産業」の一環として2015年（平成27年）7月、世界遺産に登録されました。



松下村塾

外壁塗装工事 施工紹介

施工前



完成



外壁で気になる所はありませんか？

日頃お家の外壁は風雨にさらされて、年々色があせたり、モリタルにヒビが入ってきたりして、メンテナンスが必要になります。弊社では、お客様のご要望を第一に考え、丁寧な塗装工事をさせていただきます。

この写真のように、外壁塗装をして家が新築みたいにパツと明るくなりました。施主様にも大変喜んで頂けました。

暮らしのフク風水

花の風水

花には、浄化作用や運氣上昇パワーなどの良い気が宿っているため、積極的に取り入れると、運氣アップ効果が高まります。

まず生花が浮かびます。色も豊富なのでカラー風水としても活用できますし、最も良い気が広まります。ただ、忙しくて水の取り替えがマメにできないという方にはお勧めしません。水を替えないと、花瓶の水にどんどん悪い気が溜まって、逆に運氣を下げってしまうのです。

そこで、忙しい方にオススメなのが、花の「写真」です。写真でいいの？と思われるかもしれませんが



が、花の姿形とともに、そのエネルギーも取り込んでいるのです。

写真は味気ないのでやっぱり立体感があるものも欲しいという人には、プリザーブドフラワーを。生花ほどではありませんが、プリザーブドフラワーには生命エネルギーが閉じ込められているので、良い気が宿っています。

それとよく似ていますが、ドライフラワーは死んでしまった花なので「陰」のエネルギーを発しており、運氣を下げるといわれています。



心のセラピー



～未来を幸せと信じて～

未来を幸せと信じている人は、
今の不幸も不幸とは感じません。

自分のまわりには いつも

「いいこと」が

起こっていると感じられ、

希望にあふれています



「メールの基本マナー」

現代においてはコミュニケーション手段として不可欠のメール。頻繁に使う方はもちろんですが、普段は「苦手」や「億劫」と言った理由であまり使わない方も、基本的なマナーはおさえておきましょう。

メールの基本的なマナーとしては、まず、文字変換や言葉遣い、送信先などを正確にすることが重要です。メールの場合は、難しい漢字でも自動的に出てきますし、スマートフォンや携帯電話などは予測変換



【マナーはこころ】 <http://manners-mind.com/386.html>

機能が充実しているため、言葉の流れも問題ないと思いがちです。だからといって油断はせず、うっかりミスがないか、言葉遣いや送信先が正しいかどうか、念入りに確認する習慣が必要です。

さらに、言いたいことを、わかりやすく簡潔に伝える心がけも大切です。一日に大量のメールを処理する人もいるので、要領を得ない内容は相手に大きな負担をかける場合もあります。少しでもわかりやすく、要点が伝わるよう工夫しましょう。

適切な位置に改行を入れる、一行空ける、読みやすい書式を用いる、なども効果的です。

また、電話と上手に使い分けましょう。急ぎの件や、確実な返答を望む時は、メールより電話を優先しましょう。さらに、こちらからのお願いごとは、本来ならば、顔を見て話し、頭を下げるのがマナーですから、よほどの事情がない限り、メールだけで一方的に頼むといったことがないよう気をつけましょう。

いきいき ガーデニング

いろいろな秋植え球根

秋に植える球根といえばチューリップが代表的ですが、チューリップのように「タマネギ形」をしたもの以外にもいろいろな形があります。

①鱗茎（りんけい）…外は皮に覆われていて、断面はタマネギ形で鱗片が重なりあっています。チューリップ、ヒヤシンス、スイセン、アマリリス、ユリなど。

②球茎（きゅうけい）…外は皮に覆われていますが、中は層には分かれていません。イモの断面のようになっています。クロッカス、グラジオラス、フリージアなどがあります。

③塊茎（かいけい）…短くなった茎が塊になっている球根ですが、球茎とちがって、外側は皮に覆われていません。このタイプには自然に分球するアネモネ、切

断して分球させるカラー、カラジウム、グロリオサなどがあります。

④塊根（かいこん）…根が肥大して栄養をためているタイプの球根で、上部に芽になる基がついています。分球させるときは、1球ずつこの芽をつけて切り分けるようにします。ダリア、ランンキュラスなどがあります。





疲れているママにごほうび！

プロのおもてなしに癒やされよう！

江崎グリコ プリッツ「プロのねぎらいが当たるキャンペーン」

シンプルな味わい、ポリっとした食感が人気で、ロングセラーとなっている江崎グリコの「プリッツ」。ティータイムなどホッと一息入れたい時のおやつとしてピッタリですよ。定番のサラダ味やトマトプリッツの他にも、おさつ味やオリーブプリッツ、極細プリッツなど、ラインナップが豊富で選ぶ楽しみもあります。

このプリッツが、「プロのねぎらいが当たるキャンペーン」として、ママが喜ぶ賞品を用意したキャンペーンを展開中です。バーコード3枚で選べるA賞は4つ。自宅のお掃除・片付けを頼める「出張家事代行コース」、イケメンが花束を持って自宅に来てくれる「イケメンとひとつまみコース」、お好みのコースが受けられる「エステサロンコース」、手先を華やかに彩る「ネイル

サロンコース」から選ぶことができます。さらに各コース1名には、「プレミアムなおもてなし」が当たるチャンスも！バーコード2枚で気軽に応募できる、JTB旅行券3,000円分が当たるB賞もあります。

プリッツを食べてホッと一息入れつつ、本格的なプロのねぎらいを当てちゃいましょう！

 出張家事代行 コース	 イケメンと ひとつまみ コース	 エステサロン コース	 ネイルサロン コース
190名様	10名様	150名様	150名様
			
自宅のお掃除・ 片付け等を専門スタッフが お手伝い！	イケメンが 花束を持って自宅に！	TBC エステチケット スウィートコースより 好きなコースが受けられる！	ネイルクイックの 5,000円分 ギフト券進呈！

江崎グリコ プリッツ「プロのねぎらいが当たるキャンペーン」

【賞品】

A賞(バーコード3枚):出張家事代行コース190名、イケメンとひとつまみコース10名、
エステサロンコース150名、ネイルサロンコース150名(さらに
各コース1名はプレミアムおもてなし)

B賞(バーコード2枚):JTB旅行券3,000円分 500名

【応募方法】対象商品のバーコードを、希望コースの枚数分ハガキにテープで貼り、
必要事項を記入して郵送で応募。(ハガキ1枚=1口)

【応募先】〒550-8535 「プリッツ“プロのねぎらい”が当たる！キャンペーン」係

【応募締切】2016年11月30日(水) ※当日消印有効

【応募サイト・詳細】[http://www.glico.co.jp/pretz/2016negirai/index.html?](http://www.glico.co.jp/pretz/2016negirai/index.html?_ga=1.237742663.61477515.1464181012)

[_ga=1.237742663.61477515.1464181012](http://www.glico.co.jp/pretz/2016negirai/index.html?_ga=1.237742663.61477515.1464181012)

または「プリッツ キャンペーン」で検索

